

Дата 02.09.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(к кал)	
		если	сад	если10,5 сад5ч	сад10,5 ч
02.09.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой «Артек», с маслом сливочным	150	200	148,4	193,4
Н2Д3	<u>диета</u> – каша жидка пшённая на воде с м/р.				
	чай с лимоном	150	180	29	41
	бутерброд с повидлом <u>диета</u> - бутерброд с повидлом	30/5/20	40/5/20	58,8	159
	<u>итого калорийность за завтрак</u>			236,5	390,4
	10-00 плоды свежие (персик)	100	100	40	40
	<u>обед:</u> помидор свежий	30	40	8	12
	суп фасолевый	150	200	78,5	104,4
	плов из птицы <u>диета</u> - плов из птицы с м/р	150	180	304	369
	сок	150	180	64	76,9
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	<u>итого калорийность за обед</u>			509,5	674,9
	<u>Полдник:</u> запеканка из творога/ соус яблочный	50/50	110/50	123,5/3	247/35
	<u>диета</u> - жаркое по- домашнему		140	5	
	чай с сахаром	150/5	180/5	85	102
	<u>итого калорийность за полдник</u>			243,5	384
	<u>ИТОГО:</u> калорийность за день			1030	1489,3